

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dalam belajar, disiplin dalam mengelola waktu, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik. Akan tetapi dalam kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang masih memiliki permasalahan pada saat mengerjakan tugas akademiknya. Namun, mahasiswa sering kali dihadapkan dengan tugas perkuliahan, baik itu tugas akademik ataupun non akademik. Tugas akademik yaitu jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas kuliah seperti membuat laporan/*paper*, menyiapkan *powerpoint* untuk persentasi tugas kuliah dan membaca. Sedangkan tugas non akademik adalah jenis tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari, misalnya pekerjaan rumah, mengikuti organisasi, dan bekerja (Ferrari, dalam Wulandari, dkk 2020).

Salah satu perilaku yang sering muncul dalam dunia akademik adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas akademik meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut Steel (Rosyanti, 2021). Menurut Tuckman (Fahira dan Hidayati, 2022), prokrastinasi akademik yaitu perilaku mengulur waktu untuk menghindari kewajiban mengerjakan tugas oleh seseorang dengan sengaja dilakukan karena batas waktu yang ditentukan. Prokrastinasi akademik merupakan sikap mahasiswa mengulur waktu untuk mulai dan mengakhiri kewajiban, tidak tepatnya

menyelesaikan kewajiban, serta perilaku membuang waktu untuk kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan kewajiban yang harus diselesaikan.

Prokrastinasi akademik sering kali menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam mencapai hasil akademik yang optimal. Fenomena prokrastinasi akademik bukanlah hal yang jarang terjadi di kalangan mahasiswa, termasuk di Universitas Darul Ulum Jombang. Banyak mahasiswa yang menunda pengerjaan tugas hingga batas waktu pengumpulan, bahkan sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi. Menurut Solomon dan Rothblum (Majid, 2017), prokrastinasi akademik dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti rasa takut gagal, kurangnya motivasi, serta ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis memainkan peran penting dalam menentukan seberapa besar seseorang cenderung menunda tugas akademiknya.

Selain berdampak pada pencapaian akademik, prokrastinasi juga dapat menimbulkan dampak psikologis yang negatif bagi mahasiswa. Menurut Ferrari dkk (Doni dan Pedhu, 2022), prokrastinasi akademik dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, serta perasaan bersalah yang dapat menghambat kinerja akademik secara keseluruhan. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung merasa tertekan ketika batas waktu pengumpulan semakin dekat, sehingga kualitas tugas yang dikerjakan juga menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana kontrol diri dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

B. Perumusan Masalah

Mahasiswa merupakan kelompok akademik yang diharapkan mampu mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mencapai prestasi sesuai target pendidikan. Akan tetapi, pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan menunda pekerjaan akademik, seperti mengerjakan tugas menjelang batas waktu, menunda belajar menghadapi ujian, atau menunda penyusunan karya ilmiah. Fenomena ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yang jika berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik, meningkatnya stres, serta mengganggu proses belajar.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang memiliki peranan penting adalah kontrol diri. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menunda kesenangan sesaat dan lebih fokus pada kewajiban akademiknya, sehingga kemungkinan melakukan prokrastinasi akan lebih rendah.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Goldfried dan Merbaum (Wulandari dkk, 2020), berpendapat bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri

juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Mereka memiliki kemampuan untuk memahami situasi yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensi, dan memilih tindakan yang tepat sambil meminimalkan dampak negatif.

Kontrol diri (*self control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan dirinya, baik dalam perilaku, pemikiran, emosi maupun dalam pengambilan keputusan sehingga sebelum bertindak atau melakukan sesuatu individu akan mempertimbangkan dampak atau akibat yang mungkin terjadi. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin baik dalam mengendalikan perilakunya (Putri dan Nuraini, 2023). Kontrol diri adalah suatu kemampuan seseorang yang mampu menahan segala dorongan-dorongan yang timbul dari dalam diri sehingga tidak akan berakibat fatal atau merugikan terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Perbuatan yang merugikan ini dihindari supaya tidak berpengaruh terhadap kelangsungan hidup di masa sekarang dan masa yang akan datang.

Sebuah studi yang dipimpin oleh Fred Johansson dari *Karolinska Institutet* dan dipublikasikan dalam jurnal *JAMA Network Open* meneliti dampak kebiasaan prokrastinasi terhadap kesehatan mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 3.525 mahasiswa di Swedia dan membandingkan kondisi mereka yang memiliki kecenderungan menunda tugas dengan yang tidak. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering menunda-nunda mengalami peningkatan gejala depresi, kecemasan, stres, serta keluhan fisik seperti nyeri bahu dan tangan.

Mereka juga melaporkan kualitas tidur yang buruk, perasaan kesepian, dan bahkan masalah keuangan. Temuan ini tetap signifikan meskipun telah memperhitungkan faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, latar belakang keluarga, dan riwayat kesehatan sebelumnya. Para peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi bukan hanya kebiasaan buruk, tetapi juga dapat menjadi indikator risiko kesehatan mental dan fisik. Untuk mengatasinya, terapi perilaku kognitif (CBT) disarankan karena efektif membantu individu mengelola gangguan, memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil, dan tetap fokus meski menghadapi tekanan emosional.

Universitas Darul ‘Ulum Jombang sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi juga tidak lepas dari fenomena ini. Mahasiswa di lingkungan kampus ini dituntut untuk memiliki disiplin dan tanggung jawab akademik yang tinggi. Namun, masih ditemukan adanya perilaku prokrastinasi dalam berbagai bentuk, meskipun tidak semua mahasiswa menunjukkannya pada tingkat yang sama. Kondisi ini menarik untuk diteliti, karena dengan mengetahui bagaimana kontrol diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik, maka dapat diperoleh gambaran mengenai sejauh mana mahasiswa Universitas Darul ‘Ulum Jombang mampu mengelola diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah ini adalah “Adakah hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Darul ‘Ulum Jombang?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan, “Adanya Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Darul ‘Ulum Jombang”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti stres, motivasi, atau efikasi diri.

2. Manfaat Praktis

Dengan kontrol diri yang lebih baik, mahasiswa diharapkan memiliki manajemen waktu dan disiplin belajar yang lebih baik, yang pada akhirnya berdampak positif pada pencapaian akademik mereka.